



Ratgeber für Ihre Gesundheit

Hafer – Die sanfte Kraft für Darm, Nerven und Herz

**von Dr. med. Thomas Völler,
Grünheide, www.dr-voeller.de**

Der Hafer (*Avena sativa*) wird seit über 3000 Jahren als Kulturpflanze angebaut und wurde in Nordeuropa als Hauptnahrungsmittel heiliggehalten. Es gibt sehr frühe Überlieferungen, die von der geistigen und körperlichen Belebung durch Hafer berichten. Die schmalen, länglichen Haferkörner, die an 15-20 cm langen Rispen am Halm wachsen sind von schützenden Spelzen umgeben. Dadurch unterscheiden Sie sich von Weizen, Gerste und Roggen. In der Küche verwendet werden die Körner als Ganzes, grob geschnitten als Hafergrütze, gewalzt zu Haferflocken oder gemahlen als Vollkornmehl.

Warum Hafer so gesund ist

Haferflocken sind nährstoffreich. Sie haben den höchsten Gehalt an Mineralien, Eiweißen und Fett von allen Getreidesorten. Pro 100g liefern sie etwa 350 kcal und enthalten circa 60g meist komplexe Kohlenhydrate, 30g pflanzliches Eiweiß, 7g überwiegend ungesättigte Fette, 10g Ballaststoffe, Vitamine: B1, B2, B6, B9 (Folsäure), Mineralstoffe: Magnesium, Eisen, Kupfer, Mangan, Zink, Kalium, sekundäre Pflanzenstoffe: Avenanthramide (Antioxidantien, die nur im Hafer vorkommen), Proteaseninhibitoren, Phytinsäure.

Natürliche Wirkung

- **Stärkend und ausgleichend:** Hafer gilt seit langer Zeit als aufbauendes Lebensmittel für Menschen, die erschöpft, nervös oder in der Rekonvaleszenz sind. Warmer Haferbrei wird oft als sanfte Kost empfohlen, weil er den Magen nicht belastet und zugleich nährt. Besonders bei innerer Unruhe, Stress, allgemeiner Schwäche oder empfindlicher Verdauung kann Hafer eine gute Basisernährung sein.
- **Äußerliche Anwendung:** Haferzusätze in Bädern oder Pflegeprodukten werden traditionell bei empfindlicher, trockener oder gereizter Haut eingesetzt.
- **Gut für Verdauung und Darmflora:** Die enthaltenen wasserlöslichen Ballaststoffe (β -Glycane) binden Wasser, vergrößern das Stuhlvolumen, regen die Darmbewegung an und beugen Verstopfung vor. Sie wirken präbiotisch, in dem sie nützliche Darmbakterien fördern. Ein gesunder Darm ist nicht nur für die Verdauung wichtig, sondern auch für Immunsystem, Wohlbefinden und Nährstoffaufnahme.
- **Cholesterinsenkend:** β -Glycane binden Gallensäuren und fördern deren Ausscheidung. Die Bildung neuer Gallensäure aus der „Cholesterin-Reserve“ wird angeregt und so ein ausgeglichenes Verhältnis von Cholesterin im Körper unterstützt. Regelmäßiger Verzehr kann den LDL-Cholesterinspiegel senken, was das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringert.
- **Sanfte Hilfe für Blutzucker und Gewicht:** Haferflocken sind kein Wundermittel zum Abnehmen, aber sie können beim Gewichtsmanagement helfen. Durch ihre gute Sättigungswirkung essen viele Menschen im Tagesverlauf automatisch weniger. Weil der Blutzucker gleichmäßiger an-

steigt, kommt es seltener zu Leistungstiefs und Heißhungerattacken. Deshalb sind Haferflocken auch für Menschen mit Typ-2-Diabetes oder Prädiabetes interessant. Sie können helfen, Blutzuckerschwankungen abzumildern und den Stoffwechsel günstiger zu unterstützen.

• **Nahrung für Nerven und Leistungsfähigkeit:** Hafer gilt zu Recht als „Nervennahrung“. Vor allem das enthaltene Vitamin B1 ist wichtig für Nervenfunktion und Energiestoffwechsel. Auch Magnesium und Vitamin B6 tragen zur normalen Funktion von Nerven und Muskeln bei. Das macht Hafer zu einer guten Wahl für ein konzentriertes Frühstück in stressigen Zeiten und bei Erschöpfung. *Sportlich aktive Menschen profitieren ebenfalls:* Hafer liefert Energie vor dem Training, ohne schwer im Magen zu liegen.

So essen Sie Haferflocken am besten

Am gesündesten sind Haferflocken in möglichst naturbelassener Form. Ideal sind zarte oder kernige Flocken ohne Zuckerzusatz und ohne stark verarbeitete Fertigmischungen.

Besonders empfehlenswert sind:

- **Porridge** mit Wasser, Milch oder Pflanzendrink
- **Overnight Oats** – eingeweichte Haferflocken haben weniger mineralstoffbindende Phytinsäure
- **Müsli mit Naturjoghurt**, Nüssen und frischem Obst

Ein guter Tipp ist die Kombination mit Vitamin-C-reichem Obst wie Beeren, Kiwi oder Orange. Das verbessert die Eisenaufnahme.

Wie viel ist sinnvoll?

Für den Alltag sind etwa 40-60g Haferflocken pro Portion ein guter Richtwert. Diese Menge sättigt angenehm und lässt sich gut mit anderen gesunden Zutaten kombinieren. Entscheidend ist nicht, täglich nur Hafer zu essen, sondern ihn als Teil einer abwechslungsreichen Ernährung zu nutzen.

Gibt es Risiken?

Haferflocken sind für die meisten Menschen gut verträglich. Anfangs können jedoch Blähungen oder Völlegefühl auftreten, wenn die Ernährung plötzlich sehr ballaststoffreich wird. Dann hilft es, langsam zu beginnen. Menschen mit Zöliakie sollten nur ausdrücklich als glutenfrei gekennzeichnete Haferprodukte verwenden, da es bei der Verarbeitung zu Verunreinigungen mit Weizen, Roggen oder Gerste kommen kann.

Fazit

Haferflocken sind weit mehr als ein einfaches Frühstück. Sie nähren, sättigen und stärken auf sanfte Weise. Medizinisch überzeugen sie durch ihre positiven Effekte auf Darm, Blutzucker und Cholesterin. Naturheilkundlich gelten sie als beruhigend, aufbauend und wohltuend für empfindliche Menschen. Wer Hafer regelmäßig, aber in vernünftigem Maß in den Speiseplan einbaut, tut seinem Körper auf einfache und alltagstaugliche Weise etwas Gutes.